

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЬБАТРОС»
352900, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Луначарского, 93
БИК 040306000, ИНН 2302059318
КПП 230201001, ОКПО 87959760, ОГРН 1082302000626

ПРИКАЗ

«31» марта 2025 г.

г. Армавир

№ 12-у

**О внесении изменений в дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»
МАУ ДО СШ «Альбатрос»**

В соответствии с приказом Минспорта РФ от 10.12.2024 № 1208 "О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках", утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1092,

п р и к а з ы в а ю:

1. Внести в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» МАУ ДО СШ «Альбатрос», утвержденную приказом № 20-у от 24.07.2023 г., следующие изменения:

1.1. Таблицу № 1 «Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки» изложить в редакции приложения № 1 к данному приказу.

1.2. Абзац 10 пункта 5 «Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки изложить в следующей редакции: «Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.».

1.3. В абзаце 1 пункта 17 «Материально-технические условия реализации Программы» слова «медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)» дополнить словами «(с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554), от 26.09.2023 N 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный N 75373), действует до 01.01.2027.».

1.4. Таблицы №19, №20, № 21 пункта 13 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.» изложить в редакции приложения № 2 к данному приказу.

1.5. Таблицы №22, №23, №24, №25, № 26 пункта 13 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.» изложить в редакции приложения № 3 к данному приказу.

1.6. Исключить из методических указаний по выполнению контрольных упражнений слова «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестируемый находится в исходном положении в упоре лежа, корпус ровный. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 10 см, не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук в локтевом суставе. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.».

2. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.
3. Приказ вступает в силу с момента его подписания.

Директор
МАУ ДО СШ «Альбатрос»

Н.И. Следь

Приложение № 1
к приказу № 12-у от 31.03.2025 г.

«Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6	12

».

«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			65	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			50	40
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			27	24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,8	7,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			28	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3-го года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более
			9,7	10,1
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			72	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			46	36
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			30	27

».

«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения	«Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 23

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,3 6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более
			9,1 9,3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5 +6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			127 122
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			27 24
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее
			73
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее
			42
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее
			45 35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			31 28
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года обучения	«Первый юношеский спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 24

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2 6,5	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			9,0 9,2	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5 +6	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135 130	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30 27	
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			75	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			44	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			32	29
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года обучения	«Третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 25

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			8,9	9,1
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	150
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	32
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			77	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			33	30
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го года обучения	«Второй спортивный разряд»
------	--	----------------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 26

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,3
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			8,8	9,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	160
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	37
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			78	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			34	31
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5-го года обучения		«Первый спортивный разряд»	

».